पुस्तक वितरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित
ों दिन यह पुस्तक पुस्तकालय में वापस आ जानी चाहिए
ा 50 पैसे प्रति दिन के हिसाब से विलम्ब दण्ड लगेगा।

...संचारं जलान्नादीनि नित्यशः ।
...द्वार्ध्वेषु निरुध्यैवं सदा स्थिता ॥ २२ ॥
...वेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।

H ... / रेफ ...

यथावद्वायुमालोक्य तत्सर्वं समभाषत ।

परितः कन्

शरीरमानम्–

मूलेनैव स

श्रीयोगयाज्ञवल्क्य उवाच ।

योगकाले हि षण्णवत्यंगुलात्मकम् ॥ ६ ॥

स्फुरन्तथा न्तूनां स्वांगुलीभिरिति प्रिये ।

वायुर्वायुर

प्राणमानम्–

प्राणो द्वादशांगुलमानतः ॥ ७ ॥

केचिद्वदन्ति मुनिपुङ्गवाः ।

कन्दमध्ये वदन्ति ज्ञानिनो नराः ॥ ८ ॥

तिष्ठन्ति परि

ब्रह्मविच्छ्रेष्ठः–

विद्वानात्मस्थेनैव वह्निना ।

नाडीनामयः कुर्यात् समं वा न्यूनमेव वा ॥ ९ ॥

इडा च पि श्रेष्ठः स पूज्यश्च नरोत्तमः ।

वारुणी चै चैव योगजेन द्विजोत्तम ॥ १० ॥

विश्वोदरीरिश्वानं योगाभ्यासेन निर्जय ।

अलम्बुसर्वप्राणिनां शरी ताश्चतुर्दश ।

तासां मुास्थानं तप्तजाम्बूनदवेकोत्तमोत्तमा ॥ २८ ॥

मुक्तिमार्गाणां तु चतुरस्त्रं सुषुम्णा विश्वधारिणी ।

कन्दस्य न्यां सत्यमेतद्ब्रह्मणा संप्रतिष्ठिता ॥ २९ ॥

पृष्ठमध्ये चेतनात्मा सह मूर्ध्ना व्यवस्थिता ।

तत्र स्थानविशेषः–

देहमध्ये तु कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि तच्छृणु ॥
गुदाद्धि द्व्यंगुलादूर्ध्वमधो मेढ्राद् द्विरङ्गुलात्
देहमध्यं तयोर्मध्ये मनुष्याणामितीरितम् ॥ १
चतुष्पदां तु हृन्मध्ये तिरश्चां तुन्दमध्यगम् ।
द्विजानां तु वरारोहे तुन्दमध्य इतीरितम् ॥ १
कन्दस्थानान्मनुष्याणां देहमध्यान्नवाङ्गुलम् ।
चतुरङ्गुलमुत्सेध आयामश्च तथाविधः ॥ १६
अण्डाकृतिवदाकारं भूषितं चास्थगादिभिः ।
चतुष्पदां च हृन्मध्यं द्विजानां तुन्दमध्यमम् (

जीवस्थानम्–

तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ।
दशारयुतं चक्रं तेन देहं प्रतिष्ठितम् ॥ १८ ॥
स्मिन्भ्रमते जीवः पुण्यपापप्रचोदितः ।
स्था यथा भ्रमति लूतिका ॥ १
णस्वरादसौ ।
षु सर्वदा ॥ २०

स्थानम्–

तर्यगधोर्ध्वतः

यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि नित्यशः ।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैवं सदा स्थिता ॥ २२ ॥
मूलेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।
योगकाले त्वपानेन प्रचोदयति साग्निना ॥ २३ ॥
स्फुरन्त्या हृदयाकाशान्नागरूपा महोज्ज्वला ।
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया ॥ २४ ॥

सुषुम्णा १-

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्त्तिता ।
तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेऽस्मिन्नाडिसंज्ञकाः ॥ २५ ॥

मुख्यनाड्यः १४-

नाडीनामपि सर्वासां मुख्या गार्गि चतुर्दश ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च सरस्वती ॥ २६ ॥
वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा यशस्विनी ।
विश्वोदरी कुहूश्चैव शङ्खिनी च पयस्विनी ॥ २७ ॥
अलम्बुसा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ।
तासां मुख्यतमास्तिस्त्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ॥ २८ ॥
मुक्तिमार्गे तु सा प्रोक्ता सुषुम्णा विश्वधारिणी ।
कन्दस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्णा संप्रतिष्ठिता ॥ २९ ॥
पृष्ठमध्ये चेतनात्मा सह मूर्ध्ना व्यवस्थिता ।

मुक्तिमार्गे सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रे प्रकीर्त्तिता ॥ ३० ॥
अव्यक्ता सा च विज्ञेया सूक्ष्मा सा वैष्णवी स्मृता ।

इडापिङ्गलादिनाडीस्थानादिकम्-

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे ॥ ३१ ॥
इडा तस्याः स्थिता सव्ये पिङ्गला दक्षिणे तथा ।
इडायां पिङ्गलायां च चरतश्चन्द्रभास्करौ ॥ ३२ ॥
इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां रविः स्मृतः ।
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ॥ ३३ ॥
विषभागो रवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ।
तावेव दधतः सर्वं कालं वा त्रिदिवात्मकम् ॥ ३४ ॥
भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिते ॥ ३५ ॥

इतरनाडीस्थानानि-

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपूर्वयोः ।
कुह्वाश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता ॥ ३६ ॥
यशस्विनीकुहूमध्ये वारुणी संप्रतिष्ठिता ।
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये यशस्विनी ॥ ३७ ॥
गान्धार्य्याश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शङ्खिनी ।
अलम्बुसा च विप्रेन्द्र कन्दमध्यादधः स्थिता ॥ ३८ ॥
पूर्वभागे सुषुम्णायास्त्वामेढ्रान्तं कुहूः स्थिता ।

तत्तद्व्याप्तिप्रदेशाः–

अधश्चोर्ध्वं च विज्ञेया वारुणी सर्वगामिनी ॥ ३९ ॥
यशस्विनी च याम्यस्थपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।
पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्ये नासान्तं विद्धि भो प्रिये ॥ ४० ॥
याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ।
यशस्विनी तथा गार्गि याम्ये कर्णान्त इष्यते ॥ ४१ ॥
सरस्वती तथा चोर्ध्वमा जिह्वायाः प्रतिष्ठिता ।
आ सव्यकर्णाद्भिमेन्द्रे शङ्खिनी चोर्ध्वगा मता ॥ ४२ ॥
गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ।
इडा च सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥ ४३ ॥
हस्तिजिह्वा तथा सव्यपदाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।
विश्वोदरी तु या नाडी तुन्दमध्ये प्रतिष्ठिता ॥ ४४ ॥
अलम्बुसा महाभागे शयुमूला तथोर्ध्वगा ।

तासामुपशाखादयः–

एतास्वन्याः समुत्पन्नाः शिरास्त्वन्याश्च तास्वपि ॥ ४५ ॥
यथाश्वत्थदले तद्वत्पद्मपत्रे तथास्थिता ।
नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ॥ ४६ ॥

वायवस्तत्स्थानानि च–

प्राणोऽपानः समानश्चाप्युदानो व्यान एव च ।

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ४७ ॥
एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।
एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥ ४८ ॥
तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमौ ।
प्राण एवैतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां सदा ॥ ४९ ॥
आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।
प्राणालय इति प्राहुः पादाङ्गुष्ठे च केचन ॥ ५० ॥
अधश्चोर्द्धं च कुण्डल्याः परितः प्राणसंज्ञकः ।
चतुर्षु तिष्ठन्नेतेषु प्रकाशं याति दीपवत् ॥ ५१ ॥
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकरो गुल्फयोरपि ।
घ्राणे गले स्फिचो देशे तिष्ठन्त्यत्र न संशयः ॥ ५२ ॥
अपाननिलयं केचिद् गुदमेढ्रोरुजानुषु ।
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घे नाभौ वदन्ति हि॥ ५३ ॥
गुदाग्राधारयोस्तिष्ठन्मध्येऽपानप्रभञ्जनः ।
स्थानेष्वेतेषु सततं प्रकाशं याति दीपवत् ॥ ५४ ॥
उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ।

वायुकृत्यानि–

समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ॥ ५५ ॥
भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन्वह्निना सह ।
द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु सञ्चरेत् ॥ ५६ ॥

समानवायुरेवैकः सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ।
अग्निभिः सह सर्वत्र साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥ ५७ ॥
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।
तुन्दस्थं जलमन्नं च रसांश्चैव समीकृतौ ॥ ५८ ॥
तुन्दमध्यं गतः प्राणस्तान्त्स कुर्यात्पृथक्पृथक् ।
पुनरग्नौ जलं स्थाप्य त्वन्नादीनि जलोपरि ॥ ५९ ॥
स्वयं ह्यपानः संप्राप्य तेनैव सह मारुतः ।
प्रयाति ज्वलनं तत्र देहमध्यगतं पुनः ॥ ६० ॥
वायुना चालितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।
ततो ज्वलति विप्रेन्द्रे स्वमूले देहमध्यमे ॥ ६१ ॥
ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ।
जलमत्युष्णमकरोत्कोष्ठमध्यगतस्तदा ॥ ६२ ॥
अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम् ।
ततः सुपक्वमकरोद्वह्निः सन्तप्तवारिणा ॥ ६३ ॥
स्वेदमूत्रजले स्यातां शिष्टो वीर्यरसो भवेत् ।
पुरीषमन्नं स्याद्वार्गि प्राणः कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥ ६४ ॥
समानवायुना सार्द्धं रसं सर्वासु नाडिषु ।
व्यापयञ्छ्वासरूपेण देहे चरति मारुतः ॥ ६५ ॥
व्योमरन्ध्रैश्च नवभिर्विण्मूत्राणां विसर्जनम् ।
कुर्वन्ति वायवः सर्वे शरीरेषु निरञ्जनम् ॥ ६६ ॥
निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्म प्रकीर्त्तितम् ।

अपानवायोः कर्मैतद्विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥ ६७ ॥
उदानकर्म तच्चोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ।
पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्त्तितम् ॥ ६८ ॥
उद्गारादिगुणो यस्तु नागकर्म समीरितम् ।
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुत्तृष्णे कृकरस्य च ॥ ६९ ॥
ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं वायूनां स्थानकर्म वा ।
विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥ ७० ॥

इति श्रीमद्योगि (ग) याज्ञवल्क्योपनिषत्सूत्रखण्डे
चतुर्थोऽध्यायः ॥ ४ ॥

गार्ग्युवाच ।

भगवन्ब्रह्मविच्छ्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद ।
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड्यो मे त्वं वद प्रभो ॥ १ ॥
इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।
तां समालोक्य कृपया नाडीशुद्धिमभाषत ॥ २ ॥

योगियाज्ञवल्क्य उवाच ।

योगाभ्याससाधनानि ।

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ।
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसङ्गविवर्जितः ॥ ३ ॥

कृतविद्यो जितः शान्तः सत्यधर्मपरायणः ।
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ ४ ॥
स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ।

योगाभ्यासस्थानम् ।

तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥ ५ ॥
तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ।
स्वधर्म्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृतम् ॥ ६ ॥
वारिभिश्च सुसम्पन्ने पुष्पैर्नानाविधैर्युते ।
फलमूलैश्च सम्पूर्णे सर्व्वकामफलप्रदे ॥ ७ ॥
देवाश्रमे वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेषु वा ।
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्व्वरक्षासमन्वितम् ॥ ८ ॥
त्रिकालस्नानसंशुद्धः स्वधर्म्मनिरतः सदा ।
वेदान्तश्रवणं कुर्वँस्तस्मिन्योगं समभ्यसेत् ॥ ९ ॥
केचिद्वदन्ति मुनयस्तपःस्वाध्यायसंयुताः ।
स्वधर्मनिरताः शान्तास्तन्त्रेषु च सदा रताः ॥ १० ॥

तत्राऽऽसनम् ।

निर्जने निलये रम्ये वातातपविवर्जिते ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ॥ ११ ॥
मन्त्रैर्न्यस्ततनुर्द्धीरः सितभस्मधरस्तथा ।
मृद्वासनोपरि कुशान्समास्तीर्याथ वाऽजिनम् ॥ १२ ॥

विनायकं सुसम्पूज्य फलमूलोदकादिभिः ।
इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ॥ १३ ॥
प्राङ्मुखो वोदङ्मुखो वाऽजिनासनगतः स्वयम् ।
समग्रीवाशिरः कायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ १४ ॥
नासाग्रदृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्योत्तरं करम् ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं ज्योत्स्नाजालविराजितम् ॥ १५ ॥
सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् ।
स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ १६ ॥

प्राणायामभ्यासप्रक्रिया ।

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोरसि स्थितम् ।
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥ १७ ॥
रेफं च बिन्दुसंयुक्तमग्निमण्डलसंयुतम् ।
ध्यायन्विरेचयन्पश्चान्मन्दं पिङ्गलया पुनः ॥ १८ ॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य प्राणं दक्षिणतः सुधीः ।
पुनश्च रेचयेद्धीमानिडया च शनैःशनैः ॥ १९ ॥
त्रिचतुर्वत्सरं वापि त्रिचतुर्मासमेव वा ।
षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसन्धिषु ॥ २० ॥
नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम् ।
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्त्तिनः ॥ २१ ॥

नादाभिव्याप्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।
यावन्नैतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥ २२ ॥

इति श्रीमद्योगि (ग) याज्ञवल्क्योपनिषत्सूत्तरखण्डे
पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५ ॥

योगियाज्ञवल्क्य उवाच ।

प्राणायामाः–

प्राणयाममथेदानीं प्रवक्ष्यामि विधानतः ।
समाहितमनास्त्वं भो शृणु गार्गि वरानने ॥ १ ॥
प्राणायामसमो योगः प्राणायाम इतीरितः ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥ २ ॥
वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचपूरककुम्भकाः ।
य एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ ३ ॥
इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
शनैःषोडशमात्राभिरकारं तत्र संस्मरेत्॥ ४ ॥
धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या च मात्रया ।
उकारमूर्त्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ५ ॥
यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतम् ।
पूरितं रेचयेत्पश्चात्प्राणं बाह्यानिलान्वितम् ॥ ६ ॥
शनैः पिङ्गलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।

प्राणायामो भवेदेवं पुनश्चैवं समभ्यसेत् ॥ ७ ॥
ततः पिङ्गलयापूर्य मात्राषोडशकैस्तथा ।
मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् सुसमाहितः ॥ ८ ॥
पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतिद्वयम् ।
जपेदत्र स्मरन्मूर्तिमकाराख्यं महेश्वरम् ॥ ९ ॥
यावद्वा शक्यते पश्चाद्रेचयेदिडयानिलम् ।
एवमेनं पुनः कुर्यादिडया पूर्ववत्प्रिये ॥ १० ॥
यद्वा प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
प्रणवेन सुसंयुक्तां व्याहृतित्रयसंयुताम् ॥ ११ ॥
गायत्रीं वा जपेद्विप्रः प्राणसंयमने व्रती ।
पुनश्चैव त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चैवं त्रिसन्धिषु ॥ १२ ॥
यद्वा समभ्यसेन्नित्यं वैदिकं लौकिकं तु वा ।
प्राणसंयमने पश्चाज्जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ॥ १३ ॥
ब्राह्मणः श्रुतिसम्पन्नः स्वधर्मनिरतः सदा ।
स वैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ॥ १४ ॥
केचिद् भूतहितार्थाय जपमिच्छन्ति लौकिकम् ।
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तः प्राणसंयमने जपः ॥ १५ ॥
वैश्यानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनाम् ।
प्राणसंयमने गार्गि मन्त्रप्रणववर्जितम् ॥ १६ ॥
नमोऽन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वा तथा बुधैः ।
यद्वा समभ्यसेच्छूद्रः श्रुतार्थं विधिपूर्वकम् ॥ १७ ॥

प्राणसंयमने च स्त्री जपेत्तद्द्विशतिद्वयम् ।
न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन ॥ १८ ॥
स्वाश्रमस्थस्य वैश्यस्य केचिदिच्छन्ति वैदिकम् ।
सन्ध्ययोरुभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ॥ १९ ॥
प्राणसंयमनं कुर्याद् ब्राह्मणो वेदपारगः ॥
नित्यमेव प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ॥ २० ॥
अपि भ्रूणहनं साक्षात्पुनन्त्यहरहः कृताः ।
ऋतुत्रयात्पुनन्त्येवं जन्मान्तरकृतादघात् ॥ २१ ॥
संवत्सराद् ब्रह्मवधात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ।
योगाभ्यासरतास्त्वेवं स्वधर्मनिरताश्च ये ॥ २२ ॥
प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता भवन्ति हि ।
बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥ २३ ॥
सम्पूर्णं कुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ।
बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनं हि सः ॥ २४ ॥
प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
कंपे च मध्यमः प्रोक्त उत्थानश्चोत्तमो भवेत् ॥ २५ ॥
पूर्वपूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः ।
स भवत्युत्तमो गार्गि प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ २६ ॥
प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ।
देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहः ॥ २७ ॥

निःश्वासोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कथञ्चन ।
देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणावुभौ ॥ २८ ॥
तथापि शक्यते नाशः प्राणायामोत्तमेन हि ।
तयोर्नाशे समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुम्भकम् ॥ २९ ॥
रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥ ३० ॥
रेच्य चापूर्य्य यः कुर्यात्स वै सहितकुम्भकः ।
सहितं केवलं वाथ कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ ३१ ॥
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ।
केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ ३२ ॥
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
मनोजवत्वं लभते पलितादि विनश्यति ॥ ३३ ॥
मुक्तेरयं महामार्गो मकराख्योन्तरात्मनः ।
नादं चोत्पादयेदेष कुम्भकः प्राणसंयमः ॥ ३४ ॥
प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणादिधारणम् ।
एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्युप्रघातकः ॥ ३५ ॥
कश्चित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ।
बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ ३६ ॥
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ।
धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकाले च सर्वदा ॥ ३७ ॥

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी जितश्रमः ।
नासाग्रे धारणं गार्गि वायोर्विजयकारणम् ॥ ३८ ॥
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये तु साधयेत् ।
शरीरं लघुतां याति पादाङ्गुष्ठे तु धारणात् ॥ ३९ ॥
रसनावायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।
श्रमदाहौ न तस्यास्तां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥ ४० ॥
सन्ध्ययोर्वा त्रिकाले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत् ।
त्रिमासात्तस्य कल्याणि जायते वाक् सरस्वती ॥ ४१ ॥
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगात्प्रमुच्यते ।
आत्मनात्मानमारोप्य कुण्डल्यां यस्तु धारयेत् ॥ ४२ ॥
क्षयरोगादयः सर्व्वे नश्यन्तीत्यपरे विदुः ।
जिह्वायां वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ॥ ४३ ॥
यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ।
आत्मन्यात्मानमिडया समानीय भ्रुवोन्तरात् ॥ ४४ ॥
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः स विमुच्यते ।
मासमेकं त्रिसन्ध्यासु जिह्वामारोप्य मारुतम् ॥ ४५ ॥
पिबेद्यस्तुन्दमध्ये वा नाभौ वा पार्श्वयोस्तु वा ।
नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभ्यां तुन्दस्य पार्श्वयोः ॥ ४६ ॥
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः स विमुच्यते ।
धारयेद्वत्सरार्द्धं वा तदर्द्धं वा प्रभञ्जनम् ॥ ४७ ॥
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ।

गुल्मप्लीहोदराश्चान्ये त्रिदोषजनितास्तथा ॥ ४८ ॥
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वे नश्यन्ति तस्य वै ।
ज्वराः सर्वेऽपि नश्यन्ति विषाणि त्रिविधान्यपि ॥ ४९ ॥
बहुनोक्तेन किं गार्गि पलितादि च नश्यति ।
एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ॥ ५० ॥
शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ।
करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः ॥ ५१ ॥
अपानमूर्द्धमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ।
बस्तिमध्ये निरुध्यैनं प्राणं तत्रैव साधयेत् ॥ ५२ ॥
वह्निस्थाने निरुध्यैनं प्राणं तत्रैव धारयेत् ।
हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक् कर्णादिकरणानि च ॥ ५३ ॥
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ।
नासापुटौ च मध्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ ५४ ॥
आनन्दाविर्भवं यावत्तावन्मूर्द्धनि धारयेत् ।
प्राणः प्रयासनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकृत् ॥ ५५ ॥
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां मृणालान्तरतन्तुवत् ।
नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसन्निभः ॥ ५६ ॥
आमूर्द्धं वर्त्तते नादो वीणादण्डवदुत्थितः ।
शङ्खध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥ ५७ ॥
व्योमरन्ध्रगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा ।

तथा रन्ध्रगते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते ॥ ५८ ॥
तदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ।
योगिनस्त्वपरे ह्यत्र वदन्ति समचेतसः ॥ ५९ ॥
प्राणायामपराः पूर्तें रेचपूरकवर्जिताः ।
दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीर णीं (वनीं) पीडयेत् स्थिराम्॥६०॥
अधस्तादण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणाम् ।
जङ्घोर्व्वोरन्तरं गार्गि निश्छिद्रं बन्धयेद् दृढम् ॥ ६१ ॥
समग्रीवशिरःकायः समपृष्ठः समोदरः ।
नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरि स्थितम् ॥ ६२ ॥
व्याहृत्य मनसा सार्द्धं व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ।
आसनेऽनन्यधीरास्ते द्विजो रहसि नित्यशः ॥ ६३ ॥
क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ।
आसनेऽनन्यधीरास्ते रहस्येवं जितेन्द्रियः ॥ ६४ ॥
वैश्याः शूद्राः स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरता नराः ।
शैवं वा वैष्णवं वापि व्याहरन्त्यन्यमेव च ॥ ६५ ॥
आसनेऽनन्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ।
आयुर्विघातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्निकुलं गतः ॥ ६६ ॥
धूमध्वजं जयेद्यावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ।
धारणं कुर्वतस्तस्य वह्निस्थाने प्रभञ्जनः ॥ ६७ ॥
देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्द्धते ।

दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मिन्मनसारोप्य मारुतम् ॥ ६८ ॥
मन्त्रमुच्चारयन्दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ।
यावन्मनोलयं तस्मिन्नाभौ सवितृमण्डले ॥ ६९ ॥
तावत्समभ्यसेद्विद्वान् नियतो नियताशनः ।
एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ॥ ७० ॥
कुण्डलीं याति वह्निस्तु दहत्यत्र न संशयः ।
सन्तप्तो वह्निना तत्र वायुनातिप्रसारितः ॥ ७१ ॥
प्रसार्य फणिवद्भोगं प्रबोधं याति तत्तदा ।
प्रबुद्धे संसरत्यस्मिन्नाभिमूले तु चक्रिणा ॥ ७२ ॥
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां प्रयाति प्राणसंज्ञकः ।
संपृक्ते मारुते तस्मिन्सुषुम्णायां वरानने ॥ ७३ ॥
मन्त्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत्सुधीः ।
धारयेद्व्योम्नि विप्रेन्द्रे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥ ७४ ॥
वायुना पूरयेद् व्योम्नि साङ्गोपाङ्गकलेवरे ।
तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि विकर्तनः ॥ ७५ ॥
शरीरं हि सिसृक्षुश्चेदेवं सम्यक् समाचरेत् ।
एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायन्प्रणवमीश्वरम् ॥ ७६ ॥
सम्भिद्य मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरन्ध्रं समाधिना।
प्राणमुन्मोचयेत्पश्चान्महाप्राणे खमध्यमे ॥ ७७ ॥
देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्यध्रुवे पदे ।

प्रकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेद्धिया ॥ ७८ ॥
ब्रह्मैवासौ भवेद् गार्गि न पुनर्जन्मभाग्भवेत् ।
तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ॥ ७९ ॥
सन्ध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ।
प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ॥ ८० ॥
प्राणायामैर्विशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ।
प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादपि ॥ ८१ ॥
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ।
तस्मात्त्वं विधिमार्गेण नित्यं कर्म समाचर ॥ ८२ ॥
विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु ।

इति श्रीमद्योगि (ग) याज्ञवल्क्योपनिषत्सूत्तरखण्डे
षष्ठोऽध्यायः ॥ ६ ॥

श्रीभगवानुवाच ।

उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि द्विजोत्तमे ।
प्रत्याहारादीनि चत्वारि शृण्वभ्यन्तराणि च ॥ १ ॥

प्रत्याहारलक्षणम्–

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ २ ॥

३

जगत्पश्यति सर्वं यत्पश्येदात्मानमात्मनि ।
प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ॥ ३ ॥
कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।
तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्बहिर्विना ॥ ४ ॥
प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।
प्रत्याहारे प्रशस्तं तद्योगिभिः सेवितं सदा ॥ ५ ॥
अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ॥
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ॥ ६ ॥
अश्विनौ तु यथाऽब्रूतां गार्गि देवभिषग्वरौ ।
मर्मस्थानानि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगमोक्षयोः ॥ ७ ॥
तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ।

१८ मर्मस्थानानि–

पादांगुष्ठे च गुल्फे च जङ्घामध्ये तथैव च ॥ ८ ॥
चितिमूले च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ।
पायुमूलं तथा पश्चाद्देहमध्यं च मेढ्रकम् ॥ ९ ॥
नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च ।
तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले ॥ १० ॥
भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्द्धा च मुनिपुङ्गवि ।
मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् छृणु ॥ ११ ॥

मर्मस्थानप्रमणानि–

पादांगुष्ठं च गुल्फस्य सार्द्धांगुलिचतुष्टयम् ।
गुल्फाजङ्घस्य मध्यं तु विज्ञेयं तद्दशांगुलम् ॥ १२ ॥
जङ्घामध्याच्चितेर्मूलं यत्तदेकादशांगुलम् ।
चितिमूलाद्वरारोहे जानुः स्यादंगुलिद्वयम् ॥ १३ ॥
जान्वोर्नवांगुलं प्राहुरूरुमध्यं मुनीश्वराः ।
ऊरुमध्यात्तथा गार्गि पायुमूलं नवांगुलम् ॥ १४ ॥
देहमध्यं तथा पायोर्मूलात्साद्धांगुलद्वयम् ।
देहमध्यात्तथा मेढं तद्वत्साद्धांगुलद्वयम् ॥ १५ ॥
मेढ्रान्नाभिश्च विज्ञेया गार्गि सार्द्धदशांगुला ।
चतुर्दशांगुलं नाभेर्हृन्मध्यं च वरानने ॥ १६ ॥
षडङ्गुलस्तु हृन्मध्यात्कण्ठकूपस्तथैव च ।
कण्ठकूपाच्च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरंगुलम् ॥ १७ ॥
नासामूलं तु जिह्वाया मूलात्तु चतुरंगुलम् ।
नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्द्धांगुलमितीष्यते ॥ १८ ॥
तस्मादर्द्धांगुलं विद्धि भ्रुवोरन्तरमात्मनः ।
ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्द्ध्वं स्यादंगुलत्रयम् ॥ १९ ॥
ललाटाद्व्योमसंज्ञं तु ह्यंगुलित्रयमेव तु ।
स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ॥ २० ॥

प्रत्याहारफलम्–

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्व्वतः ।
सर्वे रोगाश्च नश्यन्ति योगाः सिध्यन्ति तस्य वै ॥ २१ ॥
वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुशला नराः ।
प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम् ॥ २२ ॥
संपूर्णकुम्भवद्वायुमंगुष्ठान्मूर्ध्नि मध्यतः ।
धारयेतानिलं बुद्ध्या प्राणायामप्रचोदितः ॥ २३ ॥
व्योमरन्ध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ।
ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ २४ ॥
भ्रुवोर्मध्ये तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।
जिह्वामूलात्समाकृष्य कण्ठमूले निरोधयेत् ॥ २५ ॥
कण्ठमूलात्तु हृन्मध्ये हृदयान्नाभिमध्यमे ।
नाभिमध्यात्पुनर्मेढ्रे मेढ्राद्वह्न्यालये ततः ॥ २६ ॥
देहमध्याद् गुदे गार्गि गुदादेवोरुमूलके ।
ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जानौ निरोधयेत् ॥ २७ ॥
चितिमूले च तं तस्माज्जङ्घयोर्मध्यमे तथा ।
जङ्घामध्यात्तमाकृष्य गुल्फमूले निरोधयेत् ॥ २८ ॥
गुल्फादंगुष्ठयोर्गार्गि पादयोस्तन्निरोधयेत् ।
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्सुधीः ॥ २९ ॥
सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम् ।

एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम् ॥ ३१ ॥
प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ।
नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ३१ ॥
धारयेद्युगपत्सोऽपि भवरोगाद्विमुच्यते ।
पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदये व्योम्नि धारयेत् ॥ ३२ ॥
संप्राप्नोति वरारोहे परमात्मपदं नरः ।
व्याधयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यन्तरवर्तिनः ॥ ३३ ॥
नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
भ्रुवोर्मध्ये शुचौ पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥ ३४ ॥
धारयेत्क्षणमात्रं यः सोऽपि याति परं पदम् ।
किं पुनर्बहुनोक्तेन नित्यकर्म समाचरेत् ॥ ३५ ॥
आत्मनः प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्णया ।
यावन्मनोलयस्तस्मिँस्तावत्संयमनं कुरु ॥ ३६ ॥

इति श्रीमद्योगि(ग) याज्ञवल्क्योपनिषत्सूत्तरखण्डे
सप्तमोऽध्यायः ॥ ७ ॥

श्रीभगवानुवाच ।

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणां पञ्चतत्त्वतः ।
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि तपोधने ॥ १ ॥

धारणालक्षणम्–

स्थानात्म्युक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि।
सर्वे त्युच्यते सद्भिः शास्त्रत ार्थवेदिभिः ॥ २ ॥
ऽस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजम् ॥
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्बाह्याकाशधारणम् ॥ ३ ॥
इत्येषा धारणेत्युक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।
तान्त्रिकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥ ४ ॥
धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् छृणु ।
भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥ ५ ॥

सा पञ्चधा–

एतेषु पञ्चदेवानां धारणा पञ्चधेच्यते ।
पादादिजानुपर्यन्तं पृथ्वीस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ६ ॥
आजानोः पायुपर्य्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।
आ पायोर्हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ७ ॥
आ हृन्मध्याद् भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुस्थलं स्मृतम् ।
आ भ्रूमध्यात्तु मूर्द्धानं यावदाकाशमिष्यते ॥ ८ ॥
अत्र केचिद्वदन्त्यन्ये योगे पण्डितमानिनः ।
आ जानोर्नाभिपर्यन्तमपां स्थानमिति द्विजाः ॥ ९ ॥
नाभिमध्याद्गलान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ।
आ गलाद्यल्ललाटान्तं वायुस्थानमितीरितम् ॥ १० ॥